

# 早起照鏡子自診健康

身體的某些不適或者疾病的先兆都可能在我們的面部留下蛛絲馬迹。因此，晨起之後先照照鏡子是一種健康的生活習慣，仔細查看以下幾處，能幫我們發現一些隱藏的健康信息。

**看額頭** 如果你連續幾天早上醒來後發現額頭上的皺紋增加，就要注意了，你可能最近經常熬夜、應酬喝酒。因為額頭皺紋增加可能說明肝臟的負擔過重。建議必須馬上戒煙限酒，少吃動物脂肪，多喝水。

**看眼睛** 如果醒來眼圈發黑，眼神無光，說明你可能腎負擔過重，有可能是吃得過咸、過甜，或者晚上熬夜喝茶水、咖啡等造成的；如果單側眼瞼下垂，還伴隨言語不清和手臂無力，就要警惕中風了；如果眼睛布滿血絲，在排除熬夜導致的血絲後，要考慮虹膜炎或結膜下出血等；如果眼瞼蒼白，可能是貧血的信號，特別是下眼瞼蒼白，同時伴有頭暈目眩、煩躁，可能意味着缺鐵性貧血，平時需多吃紅肉、豆類、堅果和暗綠色葉菜類蔬菜。

**看鼻子** 醒來發現鼻頭紅，可能是最近糖吃多了導致的紅血絲，不妨用果仁、水果或酸奶代替巧克力、糖果；如果整個鼻子通紅，可能是心臟超負荷運轉或抽煙抽得厲害，應該立即放鬆休息，戒煙，少吃脂肪多的東西。

**看嘴唇** 如果晨起嘴角出現裂紋，要警惕缺鐵性貧血。但隨着貧血的消失，裂紋也會慢慢恢復。



**看浮腫** 如果早上發現面部浮腫，可能是最近運動量少了，致體內氣血運行不暢，無法把多餘的水分及時排出體外。此外，出現浮腫還要警惕甲狀腺功能低下、腮腺炎等疾病。

## 男人這樣做 留住性能力

保持良好的性能力是每個男人的心願。但隨着年齡的增長，身體的衰老，總會有些不盡如人意的情况出現。為此，美國“MSN健康”網從多個方面支招，幫男士留住性欲，提升性健康。

**縮減腰圍** 研究發現，減腰圍能夠有效提高性欲。因為腰部的脂肪過多，會分解男性體內的雄性激素，導致體內雄性激素缺乏，進而影響性能力。腰圍每減少1厘米，雄激素水平就會得到提高，男人才能“性致勃勃”。

**多做深蹲** 深蹲這個動作着重鍛煉的是腰部以下的肌肉群，能夠增加流向骨盆區的血液，勃起也就相對容易了。

**常吃核桃、杏仁** 常吃含有精氨酸的食物可起到增進男性性欲的效果，如核桃、杏仁。這種物質可以促進人體內一氧化氮的釋放，起到放鬆血管和增加血流的作用，讓勃起更持久。

**降低膽固醇** 多項研究發現，中年男性膽固醇水平降至正常範圍後，性欲也會得到恢復，這是因為良好的膽固醇能促進血液更好地流動，從而提高性欲。

**觀察小便** 小便時是否存在灼熱酸痛或其他不適的感覺？小便中是否有血絲？如果以上狀況持續3天以上，一定要及時到泌尿外科就診，排除性器官病變。

**每半年自查睪丸** 每半年要仔細摸索一下自己的睪丸。洗澡時是自查的最佳時間，溫水會讓陰囊和睪丸放鬆，方便自查。用雙手輕輕地按摩每個睪丸，或用手滾動它們。如果發現睪丸上面有腫塊，如米粒大小，且沒有疼痛感，就是不正常的。如果還發現浮腫，睪丸形狀變化，或者腹股溝有痛感，也應該及時就診。

**每年一次體檢** 體檢項目應當包括血壓、膽固醇和睪丸激素含量水平。如果這三項檢查的數值不在正常範圍內，一定要引起高度重視和警惕，及時採取有效的醫學治療和體育鍛煉，否則會讓你的性生活大打折扣。

## 細菌最多處 清潔有方法

你可知道，我們常接觸的毛巾、馬桶等是細菌繁殖最多的地方，如果不做好滅菌工作，細菌就有可能乘虛而入，危害人體的健康。

**冰箱** 別以為細菌在冰箱裏不可能存活，冰箱充其量能夠減慢細菌的繁殖速度，但不能殺滅細菌。

**清潔方法**：用清潔劑擦拭冰箱內壁。注意使用幹淨抹布，別使用舊抹布，那祇會讓細菌來一次愉快的旅行。新鮮蔬菜應在兩天內烹飪上桌。貯存已經做熟的肉類、禽類和魚類，不要超過3天。

**毛巾** 一般家庭使用的毛巾都是放在室內甚至衛生間裏，由於空氣不夠流通，毛巾每天要用幾次，很難有幹的時候，極容易滋生繁殖病菌。

**清潔方法**：毛巾用完後及時清洗幹淨，每星期用開水煮10分鐘消毒，晾掛處要通風，最好能及時烘幹或曬幹。毛巾要經常洗幹淨後拿出室外進行日光消毒。

**馬桶** 坐便器不用擔心染上性病或艾滋病，但有可能讓腸胃受到感染。大多數的胃腸病菌是經由口腔——排泄物的途徑傳播，而根據研究，超過60%的馬桶坐墊受到排泄物的污染。

**清潔方法**：上完廁所後一定要用肥皂洗手，尤其在公廁裏，最好用紙巾把手擦幹。

## 蓮藕 秋補第一菜



《印度時報》近日載文，刊出營養專家桑杰納·古普塔總結出的“秋季吃蓮藕的7大保健功效”。

**降糖降脂益腸道** 藕富含膳食纖維，熱量却不高，因而能控制體重，有助降低血糖和膽固醇水平，促進腸蠕動，預防便秘及痔瘡。鮮藕生薑汁還可治療腸道炎癥。

**抗衰防癌補維C** 藕的含糖量不算很高，但含有較高的維生素C，對於肝病、便秘、糖尿病等患者都十分有益。藕還富含多酚類物質，可以提高免疫力，緩解衰老進程，預防癌癥。

**止痛減壓護心臟** 藕中富含B群維生素（特別是維生素B<sub>6</sub>）。補充B族維生素有益減少煩躁，緩解頭痛和減輕壓力，進而改善心情，降低心臟病危險。

**補血益神助消化** 鮮藕含有豐富的銅、鐵、鉀、鋅、鎂和錳等微量元素。在塊莖類食物中，蓮藕含鐵量較高，因此缺鐵性貧血者最適宜吃藕。藕中的多種微量元素有益紅細胞的產生，保持肌肉和神經正常工作。另外，這些營養素還有助於分泌消化酶，改善消化。

**穩定心率降血壓** 藕中鈉鉀比為1:5，鈉少鉀多有益調節血壓和心率，有益心臟及全身健康。

**補充維K防出血** 藕中含有豐富的維生素K，具有止血作用。鮮藕榨汁喝下，有助防止出血。

**祛痰鎮咳防哮喘** 鮮藕汁可用來治療咳嗽、哮喘和肺炎等呼吸系統疾病。熱蓮藕茶具有鎮咳祛痰的功效。

## 秋葵 補血又防癌

黃秋葵簡稱秋葵，學名咖啡黃葵，又稱羊角豆、補腎果。為錦葵科秋葵屬，一年生草本植物。由於黃秋葵渾身是寶，在日本、臺灣、香港及西方國家已成熱門暢銷蔬菜，風靡全球。

### 秋葵的營養價值及功效

秋葵嫩果中含有一種黏性液質及阿拉伯聚糖、半乳聚糖、鼠李聚糖、蛋白質等，經常食用幫助消化、增強體力、保護肝臟、健胃整腸。

秋葵含有鐵、鈣及糖類等多種營養成分，有預防貧血的效果。

秋葵含有維生素A和β-胡蘿蔔素等，有益于視網膜健康、維護視力。

秋葵富含含有鋅和硒等微量元素，能增強人體防癌、抗癌。

秋葵含豐富的維生素C和可溶性纖維，不僅對皮膚具有保健作用，且能使皮膚美白、細嫩。

秋葵的鈣含量也很豐富。而它的草酸含量低，所以鈣的吸收利用率較高，比牛奶來得好，對素食者和發育中的小朋友，是很好的鈣質來源。

秋葵中的黏蛋白有抑制糖吸收的作用，所以近年來又作為治療糖尿病的偏方。

秋葵還含有特殊的具有藥效的成分，能強腎補虛，對男性器質性疾病有輔助治療作用，享有“植物偉哥”之美譽。

## 熬夜傷身 男性升糖 女性變胖

韓國一項新研究發現，熬夜會加大患糖尿病的風險。研究結果發表于近日的《臨床內分泌與代謝雜誌》。

韓國高麗大學安山醫院研究人員調查了約1600名47~59歲中年韓國人的睡眠習慣和健康現狀，其中95人有熬夜習慣，480人早睡早起，其餘人介于這二者之間。分析數據顯示，熬夜人群的體脂比例和

血脂都高于早睡早起者，並且出現了肌肉減少癥的苗頭。研究人員進一步發現，男性熬夜者比愛早起的男性得糖尿病的幾率要高，女性熬夜者比早起的女性腹部脂肪更多。論文作者、高麗大學醫學系教授金南熙表示，排除了其他生活習慣，熬夜人群得糖尿病和肌肉衰退的風險更高，這與其通常久坐、抽煙、吃夜宵並且睡眠質量低有關。

## 養生有別 男性冷養 女性熱養

研究發現，男性怕熱，所以“冷”點的男人活得久；女性怕冷，所以“熱”點的女人更長壽，男冷女熱是長壽之道。從相關統計數字上看，生活在溫暖、陽光充足地區的女性壽命較長，而在氣候涼爽地區居住的男性則活得更加久，這一規律在全球範圍內同樣適用。

### 男性冷養

**身體冷下來** 男性不要頻繁進行熱水浴或桑拿，每周1次，溫度以37℃~41℃為宜，每次15~20分鐘，每周累計不超過30分鐘。有生育要求的男性最好半年內別泡熱水澡或蒸桑拿。

**腰部冷下來** 男性的陰囊具有溫度調節的功能，就像一臺“空調”，調節着整個生殖器官的溫度。長時間騎車或駕車、愛穿厚牛仔褲、把筆記本電腦放在大腿上用、長期坐在寬鬆沙發裏等習慣，都會導致陰囊被包圍受壓，不能正常調節溫度，以致睾丸溫度上升，生殖功能受到影響。所以，男性最好不要穿緊身牛仔褲，內褲宜寬鬆舒適透氣。出租車司機、辦公室一族的男性，最好每隔40分鐘就起來活動8~10分鐘。

**飲食冷下來** 男性應學會低熱量飲食，減少動物性油脂攝入。以豬肉為例，每天應控制在二三兩，吃豬肉時最好與豆類食物搭配，可以使膽固醇與脂肪顆粒變小。

**火氣降下來** 男人一過40歲，身體機能減退，脾氣却日漸增長。火氣上來時要善于調節，比如

聽聽舒緩的歌曲、收拾一下辦公桌、去室外緩步走走，都有助於降低血壓和平穩心率。

### 女性熱養

冷是對女人健康和美麗的最大摧殘，不僅手脚冰涼，而且面部容易長斑。所以，女人要對自己“暖”一點。

**暖腳促睡眠** 女性每天睡前用40℃左右的熱水泡腳15~30分鐘，不僅能緩解腰背疼痛，還能促進睡眠。泡脚水不能太淺，至少要沒過腳面，連小腿一起泡，效果會更好。

**暖食養腸胃** 女人最好少吃寒性、生冷食物，尤其是畏冷、手脚經常冰涼、易傷風感冒，以及處於生理周期的女性更應注意。女性冬天可多吃些大棗山藥粥、五色粥等粥品，北芪黨參炖羊肉、蘿卜排骨湯能溫補血氣、增強體質和抵抗力，做菜時還可放些姜、胡椒、辣椒等有“產熱”作用的調料。

**暖水防婦科病** 做家務最好多用溫水，不僅舒適，還能預防關節炎和婦科病。洗冷水澡是女性大忌。

**暖體護子宮** 女人的子宮像個倒置的梨，屬涼性，不注意保暖就會出現月經不調、痛經等。在冬天，女人要特別注意脖子、腹部、腿部的保暖，頸部保暖可以有效預防頸椎病，因此，出門時別忘了戴上圍巾，不要穿太緊的衣服，否則會阻礙血液循環。長靴最好也別長期穿，2天換次普通冬鞋。

## 五類人最易患青光眼

由於青光眼早期症狀不明顯，5類人群尤其要注意定期篩查。這五類青光眼高危險人群包括600度以上的高度近視、家庭有青光眼病史、高血壓、糖尿病、50歲以上的人群，每年應該篩查一次。

青光眼又被稱為“沉默的小偷”，在悄悄偷去了很多人的光明的同時也帶來了無盡的黑暗。這是因為除了少數青光眼急性發作會出現眼紅、痛、視力下降等癥狀外，絕大部分早期青光眼都沒有任何癥狀。

**600度以上的高度近視者** 因為高度近視患者網膜變薄、網孔徑變小，這使得房水流出阻力增加，從而引起眼壓升高。此外，高度近視患者由於眼軸延長較明顯，鞏膜篩板變薄，緩衝、分隔保護作用減弱，加之跨篩板的鞏膜張力較大，因此也更容易引起視神經損害。

**家庭有青光眼病史者** 家庭裏有青光眼者的家庭，可以通過定期接受青光眼科篩查可以早期發現青光眼。

**高血壓人群** 香港大學曾經針對

高血壓人群進行調查，發現高血壓不僅增加心臟血管病的風險，而且還直接危害視力。該研究表明白高血壓人士患“正常眼壓青光眼”的機會較其他人高一倍，專家認為高血壓會令眼球的血液循環失調，加速視神經末老先衰。

**糖尿病人群** 糖尿病性青光眼多屬新生血管性青光眼，常發生在糖尿病視網膜病變的中晚期，視網膜的缺血改變導致虹膜新生血管形成，繼而引發新生血管性青光眼。由於新生血管性青光眼發展迅速，視力急劇下降，可伴有眼痛、偏頭痛、惡心、嘔吐等癥狀，嚴重者可發生眼內大量出血，藥物治療多難以奏效，且手術治療往往不容易成功。

**50歲以上的人群** 從青光眼的發病機制可以發現，大部分青光眼患者是因為高眼壓引起的視網膜神經纖維損害及視野缺損。人在50歲以後身體機能的衰退越發明顯，以眼睛為例，眼睛的晶體核會逐漸硬化、變大，眼睛的前房會變淺，這樣增加了造成房水外引流通道阻塞的幾率，一旦房水循環不順暢，出現堵塞就可能導致眼壓升高。

